TYTOŃ, ALKOHOL I INNE NARKOTYKI W BELGII

Efekty, ryzyko i prawo

PL



de druglijn

TYTOŃ, ALKOHOL I INNE NARKOTYKI W BELGII

Efekty, ryzyko i prawo

V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – april 2015 – D/2015/6030/15
Auteurs: Fred Laudens, Valérie Cluydts, Christoph Cambré en Wannes Broux
Voor 'tabak' en 'energiedranken' in samenwerking met VIGeZ

De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40
ontvang je een fiscaal attest.

Ontwerp Karolien Snyers - Druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com - De afbeeldingen in deze brochure zijn fictief. VAD vzw benadrukt dat elke associatie van afgebeelde personen met druggebruik, gezondheidsproblemen of illegale praktijken ongegrond is.

WSTĘP

Każdy od czasu do czasu ma do czynienia z narkotykami. Może masz znajomych z synem, który czasami pali jointa. W rodzinie może jest ktoś, kto ma problemy z alkoholem. Znasz kogoś, kto chce rzucić palenie. Sam od czasu do czasu bierzesz środek przeciwbólowy. A może już wziąłeś/wzięłaś tabletkę nasenną? Co te środki z tobą robią?

Narkotyki mogą działać na *trzy sposoby*:

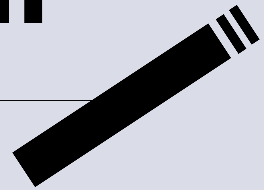
- ***Narkotyki pobudzające*** (speed, kokaina, khat ...) pobudzają cię. Bierze się te narkotyki, aby być w stanie tańczyć dłużej, uprawiać sport, pracować, itp. Czuje się mniej zmęczonym. Przyspiesza się tętno.
- ***Srodki odurzające*** (alkohol, środki nasenne, heroina, ...) powodują poczucie spokoju. Mniej czuje się strach i ból. Tętno się zwalnia.
- Za pomocą ***halucynogenów*** (ekstazy, LSD, ...) widzisz, czujesz i słyszysz świat zupełnie inaczej. Również inaczej ocenia się uczucia. Stajesz na przykład zły na coś lub szczęśliwy z powodu czegoś, czego nie ma.

Niektóre narkotyki powodują kombinację kilku z tych trzech efektów jednocześnie. Tak jest na przykład w przypadku XTC (halucynogenne i pobudzające).

Jeden narkotyk może zatem mieć bardzo różne efekty niż drugi. Niektóre efekty są jednak takie same przy wszystkich narkotykach. Tak np. wszystkie drogi mogą wzbudzić pragnienie, aby coraz częściej odczuwać te efekty. Chcesz więc zażywać częściej. Niektórych narkotyków również potrzebujesz coraz więcej, aby uzyskać ten sam efekt. Ten, kto odczuwa pragnienie zażycia, jest psychicznie uzależniony. Ten efekt może nastąpić przy wszystkich narkotykach, a nawet przy pewnych zachowaniach, takich jak grach hazardowych czy gaming. Od niektórych narkotyków można też stać się fizycznie uzależnionym. W tym przypadku zachorujesz, jeśli nie zażywasz regularnie lub się zatrzymasz.



Tytoń



Palę papierosy: to przecież nikomu w mojej okolicy nie szkodzi?

Jednak tak. W tym tytoń różni się od większości innych narkotyków. Dym nie jest szkodliwy tylko dla własnego organizmu. Dla zdrowia ludzi wokół siebie też nie jest dobry. Oni także wdychają dym. Zwłaszcza dzieci i kobiety w ciąży są na to wrażliwe.

Efekt Tytoń zawiera nikotynę. Po paleniu substancja ta da spokojne i zrelaksowane uczucie. Po chwili nikotyna wychodzi z organizmu. Wtedy zaczynasz się czuć wręcz niespokojnym i niewygodnym. Czego więc chcesz? Nowych papierosów! W tym momencie, twój organizm jest uzależniony od nikotyny. Ponadto, palenie również może stać się nawykiem. W tym przypadku, w pewnych sytuacjach odczuwasz pragnienie palenia. Zapalasz na przykład zawsze papierosa, kiedy czekasz na autobus, kiedy wychodzisz sobie wieczorem, przed spaniem, ...

Ryzyko Nikotyna bardzo szybko wywołuje uzależnienie. Rzucenie palenia zatem nie jest łatwe. Uzależnienie od tytoniu jest kosztownym nawykiem. Palenie także powoduje nieprzyjemny zapach i nieświeży oddech. Pogorszy stan fizyczny. Regularne palenie zwiększa ryzyko poważnych chorób, np. raka płuc, oskrzeli lub niewydolności serca.

Palenie w czasie ciąży jest bardzo szkodliwe dla nienarodzonego dziecka.

Prawo W Belgii sprzedaż tytoniu osobom poniżej 16 roku życia jest zabroniona. Zabronione jest także palenie w miejscach publicznych. Nie można na przykład palić w pociągach, autobusach, samolotach, restauracjach, kawiarniach, szkołach i w pracy.

Alkohol

Od czasu do czasu mój mąż pije piwo. Kufel piwa przecież zawiera mniej alkoholu niż kieliszek whisky?

Nie, nie ma żadnej różnicy, jeśli używasz właściwą szklankę. Piwo w szklance piwa, whisky w kieliszku whisky, wino w kieliszku wina: wszystkie zawierają taką samą ilość alkoholu. Istnieją dwa wyjątki. Piwa specjalne zawierają więcej alkoholu. I szklanki w domu są podane pełniejsze niż w pubie.

Efekt Alkohol znieczula mózg. Kilka szklanek alkoholu sprawia, że stajesz się szczęśliwy i zrelaksowanym Jesteś pewniejszy siebie. Język Ci się rozwiązuje. Jeśli pijesz więcej, to mniej zwracasz uwagę. Reagujesz wolniej. Możesz podjąć błędne decyzje. Jeszcze większa ilość alkoholu utrudnia chodzenie, wzrok i mowę. Emocje mogą się zmienić szybko.

Osoby starsze i kobiety mniej tolerują alkohol.

Ryzyko Jeśli pijesz dużo alkoholu, następnego dnia możesz mieć kaca. Boli cię głowa. Jest ci niedobrze. Czasami nie pamiętasz, co się stało.

Jeśli jesteś pijany, podejmujesz więcej ryzyka. Możesz szybciej stać się agresywnym i uważać mniej. Prowadzenie samochodu lub praca jest niebezpieczne.

Mieszanie alkoholu i innych dróg jest niebezpieczne.

Jeśli pijesz alkohol często czy dużo, to wpływa na całe ciało. Jest to szkodliwe dla wątroby, mózgu i serca. Masz większą szansę zachorowania na raka. Możesz stać się fizycznie i psychicznie uzależnionym.

Picie alkoholu w czasie ciąży jest szkodliwe dla nienarodzonego dziecka. Lepiej nie pić, jeśli karmisz piersią.

Prawo Nielegalne są podanie, sprzedaż lub oferowania alkoholu młodzieży poniżej 16 lat. Piwo i wino wolno od 16 lat. Napoje spirytusowe takie jak whisky, rum, wódka, ... są dopuszczone dopiero od 18 lat.





Leki



Mówię mojej dziewczynie, że odczuwam stres. Daje mi pigułkę, która pomogła jej przezwyciężyć stres. Czy teraz będę się czuć bardziej na łuzie?

Ty z dziewczyną macie tą samą skargę, ale być może powód jest inny. A w takim razie ta skarga powinna być traktowana inaczej. Lekarz może zobaczyć, co dokładnie jest przyczyną problemu. W ten sposób może ci dać najlepsze leczenie. Dlatego zawsze należy udać się do lekarza po leki.

Efekt Niektóre leki działają na myśl. Pomyśl o środkach nasennych i uspokajających, przeciwdepresyjnych i przeciwbólowych. Występują oni w formie pigułek, proszka, kapsułek, cieczy lub aerozolu. Niektóre leki znieczulają, inne dają energię. Są stosowane w razie problemów zdrowotnych, takich jak problemy ze snem, niepokoju, depresji i bólu. Leki nasenne mogą przyczynić się do snu. Leki uspokajające zmniejszają uczucie lęku, stresu i zmartwień. Środki przeciwbólowe łagodzą ból nagły lub długotrwały.

Ryzyko Często leki nie rozwiązują przyczyny problemów. Tylko łagodzą objawy. Leki więc nie zawsze są najlepszym rozwiązaniem. Skonsultuj się z lekarzem, czy istnieją inne rozwiązania. Może zmiana diety lub więcej ruchu pomoże. Może terapii pomoże.

Jeśli zażywasz zbyt dużo i zbyt często, możesz się uzależnić od wielu rodzajów leków. Czujesz się tak, jakbyś nie mógł działać bez nich. Możesz się czuć źle, jeśli rzucisz zażywanie.

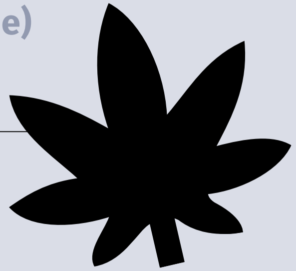
Każdy lek może powodować działania niepożądane.

Kupienie leków w internecie lub na ulicy jest niebezpieczne. Nigdy nie wiadomo, co zawierają. Zawsze kup je więc w aptece.

Prawo Środków nasennych i uspokajających, przeciwdepresyjnych i silniejszych środków przeciwbólowych nie można po prostu kupić. Można je dostać tylko w aptece, i to tylko na receptę od lekarza. Każdy lek powinien mieć ulotkę. Ona wyjaśnia prostym językiem, jak go stosować. Szanuj porady lekarza i farmaceuty.

Marihuana

(haszysz, konopie)



Czy jointy, które pali mój chłopak, naprawdę działają antystresowo?

Jointy relaksują przez chwilę, ale nie usuwają problemów. Marihuana również wzmacnia nastrój chwili. Jeśli twój chłopak nie czuje się dobrze, on będzie się czuć jeszcze gorzej.

Efekt Stajesz się zrelaksowany i spokojny. Wszystko odczuwasz inaczej. Kolory stają się bardziej intensywnymi, muzyka staje się piękniejszą. Marihuana wzmacnia nastrój, też w razie gdy nie czujesz się dobrze.

Jeśli palisz jointa, masz więcej chęć do jedzenia i serce bije szybciej. Ręce i nogi stają ciężkimi. Oczy stają się czerwonymi. Skutki trwają od dwóch do czterech godzin. Niektórzy ludzie dodają marihuanę do jedzenia lub do picia. Wtedy czasem skutki trwają o dwa razy dłużej, ale są również bardziej nieprzewidywalne, bo nie dobrze wiesz, ile zażywałeś.

Ryzyko Czasem zapominasz to, co właśnie zrobiłeś. Nie da się więc łączyć marihuany z nauką. Palenie marihuany słabnie uwagę. Jest to niebezpieczne, jeśli musisz pracować lub prowadzić pojazdu lub obsługiwać maszyny.

W Belgii marihuanę pali się zazwyczaj jako jointa. Taki joint zawiera też tytoń. Wdychasz więcej smoły niż przy paleniu papierosa. Jest to szkodliwe dla płuc. Przez jointa można się uzależnić od tytoniu.

Czasem efekty są inne niż oczekiwano. Czujesz się chory lub niepokojony. Jeśli często zażywasz marihuanę, możesz się stać rozdrażnionym. Również śpisz źle.

To nie jest środek do zapomnienia swoich problemów. Wydaje się, że czujesz się lepiej, ale po jakimś czasie zauważysz, że nie dużo się zmieniło. Stajesz się oszołomionym. Tymczasem problemy mogą się pogorszyć.

Prawo Marihuana jest nielegalna. Używanie, posiadanie i sprzedaż jej są nielegalne. Dla ludzi od lat 18, którzy mają przy sobie niewielką ilość marihuany na własny użytek lub ją zażywają, policja czasem jest mniej surowa. Dlatego niektórzy ludzie myślą, że marihuana jest dozwolona w Belgii. Ale to jest błąd.





Speed i kokaina

Czy ze speedem i z kokainą bez problemu można imprezować dłużej?

Speed i kokaina są środkami pobudzającymi. Zazwyczaj są proszkami do niuchania. Ale też istnieją speed i kokaina do palenia. Przez chwilę dają poczucie, że masz dużo energii. Kiedy są wypracowane, jesteś wyczerpany. Wtedy już nie masz ochoty na dalsze imprezowanie.

Efekty Drogi pobudzające dają dużo energii. Jesteś mniej zmęczony i chcesz kontynuować. Środki pobudzające przyspieszą tętno. Jesteś mniej głodny i nie czujesz się zmęczonym. Czujesz się bardzo szczęśliwy. Wydaje się, że możesz robić kilka rzeczy na raz. Czujesz się pewnie siebie i dużo mówisz.

Ryzyko Podczas zażywania, można dostać ból głowy, ból brzucha, podwyższoną temperaturę ciała, palpitacje serca, hiperwentylację i skurcze mięśni.

Dodatkowa energia nie pochodzi od narkotyków, ale z twojego ciała. Dlatego po zażywaniu jesteś jeszcze bardziej zmęczony. Nie masz już ochoty na nic.

Speed i kokaina są robione w nielegalnych laboratoriach. Co więcej, z nielegalnymi narkotykami nigdy nie wiadomo, co dokładnie zawierają. To sprawia, że ryzyko jest jeszcze większe.

Wpływ narkotyków pobudzających często jest mocny.

Można się szybko od nich uzależnić.

Chęć ponownego zażywania może stać się bardzo duża. Po jakimś czasie jest bardzo trudne, aby żyć bez tych narkotyków. Jeśli uda się zatrzymać, trudno również nie zacząć od nowa.

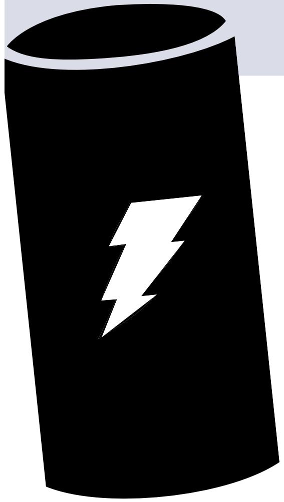
Prawo

Speed i kokaina są nielegalne. Zażywanie, posiadanie lub sprzedaż są karalne

Napoje energetyczne

Czy moje dzieci mogą pić napoje energetyczne?

Napój energetyczny zawiera między innymi cukier i kofeinę (zawarte też w kawie). Jedna puszka napoju energetycznego zawiera taką samą ilość kofeiny jak jedna lub dwie filiżanki mocnej kawy. Już pozwolisz swoim dziecku pić kawę? Ponadto, napój energetyczny zawiera tyle cukru co coca-cola.



Ryzyko Jeśli pijesz napoje energetyczne, serce zaczyna bić szybciej, trudniej ci zasnąć i szybko można wpaść w gniew stać się drażliwym.

Tak samo jak kiedy pijesz za dużo kawy.

Dlatego że zawiera dużo cukru, można przytyć i zepsuć sobie zęby. Napój energetyczny nie jest napojem sportowym. Podczas uprawiania sportu lepiej pić wodę. Łączenie napojów energetycznych z alkoholem jest niebezpieczne. Wtedy myślisz, że piłeś mniej alkoholu niż w rzeczywistości. Mniej szybko zdajesz sobie sprawę, że jesteś pijany. Jesteś również bardzo pewny siebie. To może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji.

Efekt Po napoju energetycznym czujesz się mniej zmęczony. Jednak napoje energetyczne nie usuwają zmęczenie. To fałszywe poczucie dobrej formy.

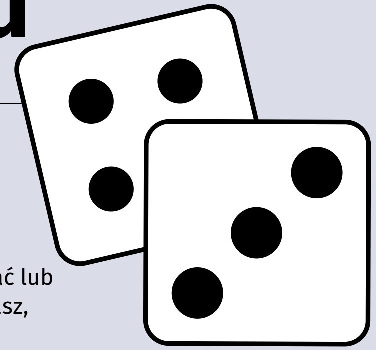
Prawo

W Belgii dozwolone jest kupno i picie napojów energetycznych.





Uprawiać hazard



Jeśli uprawiam hazard, to ile mam szansy na wygranie?

Hazard jest grą z pieniędzmi. Można wygrać lub stracić pieniądze. Czy wygrasz, czy przegrasz, jest czysto przypadkowe. Sam więc nic nie możesz zmienić. Szansa na wygranie i tak jest mniejsza niż na stratę.

Efekt Fakt, że (dużo) pieniędzy można wygrać lub przegrać, sprawia, że hazard jest bardzo zajmujący. To stwarza poczucie podniecenia. Im więcej stawiasz, tym bardziej gorąco. Hazard może zapewnić oszołomienie.

Ryzyko Możesz uzależnić się psychicznie od hazardu i związanego z nim napięcia.

Tracisz kontrolę nad grą. W ten sposób można wpaść w problemy finansowe. A to może spowodować problemy w związkach, pracy i ze zdrowiem. Hazardziści w długu często mają nadzieję, że mogą rozwiązać swoje długi przez jeszcze więcej gier. W ten sposób wpadną oni jeszcze bardziej w problemy, ponieważ ponoszą więcej strat.

Prawo Hazard w Belgii jest dozwolony, ale są surowe zasady. Tylko jest dozwolony w ograniczonej liczbie kawiarni z koncesją. Kasyna, salony gier i hazard internetowy są dostępne tylko dla + 21-latków. U bukmacherów i w kawiarniach z automatami do gier można grać od 18 lat. Brać udział też dozwolono dopiero od 18 lat.

Ludzie mogą chronić się od hazardu przez prośbę o zakaz dostępu do kasyn, salonów gier i hazardu internetowego.

JEŚLI ZAŻYWANIE NARKOTYKÓW STAJE SIĘ PROBLEMEM

✖

Wszyscy, których znam, piją alkohol. Znam też ludzi, którzy palą marihuanę. Przecież nie ma w tym problemu?

Większość ludzi pewnego dnia zażywa narkotyk. Pomyśl o ludziach, którzy piją alkohol, palą papierosy lub zażywają tabletki przeciwbólowe. Większość ludzi robi to dla pożytecznego skutku. Na przykład, robią to z przyjaciółmi dla towarzystwa. Większość z nich nie wciągają siebie lub innych w kłopoty.

Tego jednak nie uda się wszystkim. Niektórzy nie umieją się zatrzymać po okazjonalnym kuflu piwa czy tym jednym towarzyskim papierosie.

- ✖ Niektórzy zażywają zbyt dużo lub zbyt często. Przez to narażają siebie i innych na niebezpieczeństwo. Wystarczy pomyśleć o wypadkach drogowych, walkach, ...
- ✖ Przy niektórych to również prowadzi do uzależnienia. Może to spowodować poważne problemy zdrowotne. Może to też prowadzić do problemów finansowych i pogorszenia stosunków międzyludzkich, problemów w pracy, w szkole, ...

* W obu przypadkach mówimy o problemowym zażywaniu. Czy rozpoznajesz siebie lub kogoś bliskiego, lepiej szukać pomocy.



PYTANIA NA TEMAT TYTONIU, ALKOHOLU, LEKÓW LUB NARKOTYKÓW?

- ✖ *“Mój syn z przyjaciółmi rozmawia o marihuanie. Martwię się. Wiem przecież tak mało o narkotykach. Na szczęście przez telefon dostaję odpowiedzi na moje pytania: łatwo i szybko.”*
(zmartwiony ojciec, który zadzwonił do infolinii “De DrugLijn”)

- ✖ *“Nie zawsze chcę naprzykrzać się moim przyjaciółkom z uzależnieniem mojego syna. Teraz mogę opowiadać moją historię. Mój lekarz razem ze mną myśli o tym, jak mogę przekonać mojego syna, aby zmienić swoje życie. Co za ulga!”*
(matka młodego narkomana)

- ✖ *“Latami spożywałam alkohol, aby poczuć się lepiej. W końcu straciłam kontroli. Stało się coraz więcej. Dzięki wsparciu psychologa, znajduję drogę do lepszego życia.”*
(kobieta niezamężna)

Pierwszy i najważniejszy krok: mów o tytoniu, alkoholu, lekach i narkotykach. I to z przyjaciółmi, rodziną lub lekarzem. Każdy czasem chce dobre porady lub chce, aby ktoś słuchał swoich obaw. Nie czekaj zbyt długo, aby szukać pomocy.

Można również poprosić o fachową pomoc.

Pierwszy i najważniejszy krok: mów o **tytoniu, alkoholu, lekach i narkotykach**. I to z przyjaciółmi, rodziną lub lekarzem. Każdy czasem chce dobre porady lub chce, aby kogoś słuchał swoich obaw. Nie czekaj zbyt długo, aby szukać pomocy.

Można również poprosić o fachową pomoc.

De DrugLijn
078/15.10.20
www.druglijn.be

➜ *Niderlandzki i angielski*

Infor-Drogues
02/227.52.52
www.infor-drogues.be

➜ *Francuski*

Czy masz pytania dotyczące **tytoniu**, to możesz dzwonić lub wysłać e-mail.

To można robić anonimowo: nie musisz podawać swoje nazwisko..

Tabakstop
0800/111.00
http://www.tabakstop.be/

➜ *Niderlandzki, francuski i angielski*

Czy masz pytania dotyczące własnego zażywania narkotyków lub zażywania kogoś blisko ciebie? To można umówić się na wizytę u doradcy zawodowego. Doradcy muszą zachować tajemnicę zawodową: to, co im opowiadasz, nikomu nie powiedzą. Można na przykład ustalić termin w Centrum Zdrowia Psychicznego (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, CGG) w swojej okolicy.

Czasami potrzebna jest hospitalizacja, aby odzwyczajać od uzależnienia. Istnieją wyspecjalizowane szpitale lub organizacje, w których przebywasz przez jakiś czas. Nawet po hospitalizacji zazwyczaj konieczna jest profesjonalna pomoc.

infor drogues

Tabakstop
www.tabakstop.be
0800 111 00

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be